



ZDRAVÍ A KRÁSA 19. 04. 2022

Potřebujete účinný přírodní lék na hojení ran? Vyrazte do přírody a nasbírejte si byliny, které pomohou vyléčit bolístky i zranění

Při práci na zahradě nebo v domácnosti se úrazům nevyhneme. Ne vždy je hned nutné navštívit lékaře, mnohdy totiž pomohou samotné byliny nebo přípravky z nich, které lze během několika minut připravit doma. Skvělými pomocníky pro hojení ran mohou být i rostliny z volné přírody, které objevíte při procházce na louce nebo v lese.

Byliny mohou být dobrými pomocníky při léčbě a hojení ran. Ať se jedná o **rány tržné či řezné, nebo popáleniny či vyrážky**. Mnohé léčivé rostliny pomohou i v případě mokvavé rány, zde je ovšem třeba správně posoudit situaci. Pokud je poranění provázeno začervenaním a zvýšenou teplotou, je třeba **neprodleně navštívit lékaře**. Ten vám sice zřejmě předepíše medikamenty, ale klidně s ním proberte, zda je možné i tak léčbu doplnit i bylinnými přípravky.

Vitamíny na hojení ran

Vyvážená strava a dostatečný pitný režim není jen **základem zdravého životního stylu**, ale také jakékoli léčby, péče o poranění a hojení ran nevyjímaje. Pokud vás tedy trápí poranění závažnějšího charakteru, myslete i na přísun dostatečného množství vitamínů a minerálních látek. Léčbu urychlují hlavně **vitamín C a E**. Zatímco vitamín C najdete například v plodech **růže šípkové, rakytníku řešetlákového**, v listech špenátu a růžičkové kapustě, **vitamín E** je hojně zastoupen hlavně v semenech nebo celozrnných obilovinách. Stejně tak nezapomínejte ani na proteiny, které podporují tvorbu a obnovu tkání.

Přírodní prostředky na hojení ran

Léčivé látky je možné z bylin získat různými způsoby. **Opuchliny, popáleniny či podrážděnou pokožku** nejlépe ošetříme mastmi. Ty lze bez obav vyrobit jak z živočišných tuků, tak z rostlinných olejů či másel. Výrobci přírodní kosmetiky si nejvíce oblíbili zvláště oleje rostlinného původu, které mívají příjemnou vůni i konzistenci. Na výrobu mastí lze využít i vepřové sádlo, berte ovšem v úvahu, že **v žádném případě nesmí být solené**, navíc ne zrovna každému bude vyhovovat jeho specifické aroma a horší vstřebatelnost pokožkou. Pokud máte raději „lehčí“ formy mastí na hojení ran, pak vám budou více vyhovovat rostlinná másla. Lze doporučit **máslo bambucké, kakaové či avokádové**.



Pro méně suchou pokožku je možné použít i **za studena lisovaný kokosový olej v bio kvalitě**, jenž se snadno vstřebá a navíc má i příjemnou vůni. Ovšem jako každý přírodní produkt budou mít i tyto bylinné masti omezenou trvanlivost. Všeobecně se řídíme **trvanlivostí jednotlivých použitých surovin**. Pro prodloužení trvanlivosti lze do masti přikápnout **několik kapek esenciálního oleje**, který produkt přírodně zakonzervuje na delší dobu. Pro tento účel se nejčastěji využívá **grepový esenciální olej**.

Byliny na hojení ran

Řepík: Kvetoucí nať řepíku patří mezi klasiku **při léčbě poranění pokožky**. Při péči o pokožku se používá také ve formě obkladu nebo koupele, jež urychlují hojení jizev i po porodu. Navíc uklidňuje a dezinfikuje pokožku a hojně se používá také **na ošetření odřenin**.

Jitrocel: Listy obsahují protizánětlivé účinky, jež jsou **na léčbu jizev a otevřených poranění** jako stvořené. Jitrocelové listy lze rozmačkat a tuto kaši rovnou přiložit na ránu nebo si **přípravte silný odvar**, kterým ránu omývejte.

Dubová kůra: Silný odvar z dubové kůry se přidává do koupelí, ve kterých se rána několik minut omývá, nebo si **vyrobte zábal**. Dubová kůra má silně stahující a antibiotické účinky. Odvar nebo dobře rozvařená kůra sbíraná **v jarním období na mladých větvíčkách** hojí popáleniny, omrzliny a výrazně urychluje hojení ran i jizev.

Aloe: Využívá se na hojení ran a regeneraci pokožky. Gel **působí protizánětlivě**, navíc zklidňuje podrážděnou pokožku.

Kostival: Jeho kořeny i listy se využívají zejména **na léčbu hnisajících ran a hlubších poranění**.

Heřmánek: Pro hojení ran nenahraditelný. Zvláště si ho ceníme **při léčbě popálenin a**

mokvajících ran. Stejně tak urychluje hojení jizev, které se lépe zatahují. Někteří léčitelé používají na hojení ran **prášek z rozemletých sušených květů.**

Měsíček: Využívá se především při léčbě špatně se hojících ran. Květ měsíčku má totiž silně **protizánětlivé a antibiotické účinky.**

Autor článku: [Monika Poledníková](#)